

## 越前市の生活習慣病予防対策のための基礎的データ分析（結果）

## データ分析の結果

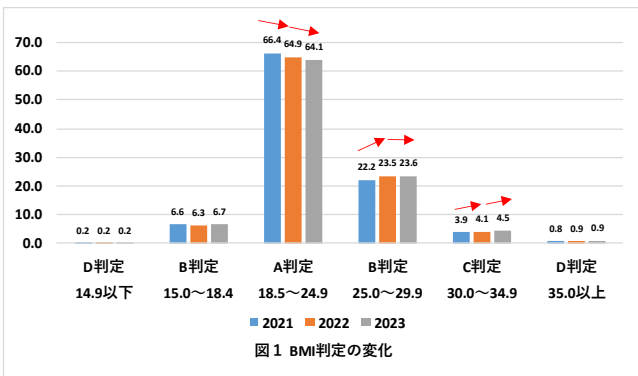
「歩く」・「食べる」・「寝る」を改善して適正なBMI値を目指そう！

## 健診結果の変化

## [BMI判定とHbA1c（NGSP）判定の変化]

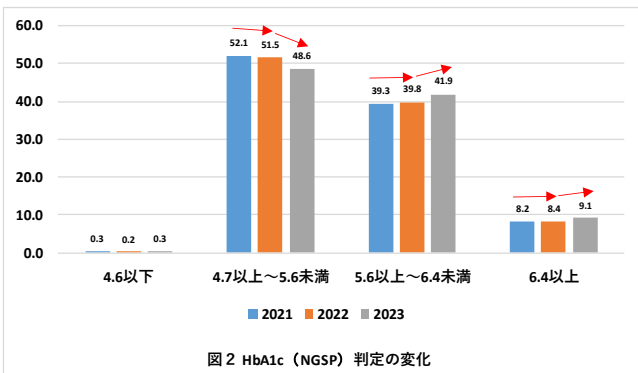
BMI判定は、年度が進むにつれて、**A判定**（18.5～24.9＝普通体重）の割合が低下（21年度66.4％、22年度64.9％、23年度64.1％）しています。一方で、**B判定**（25.0～29.9＝肥満1度）、**C判定**（30.0～34.9＝肥満2度）はともに微増になっています（図1）。

普通体重割合の低下や肥満1・2度の増加というこの変化は誤差の範囲といえますが、今後、さらに進行しないように注意を払う必要があります。



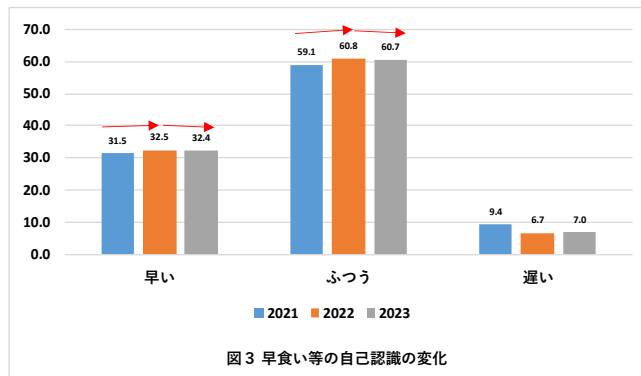
また、HbA1c（NGSP）判定の結果も、年度が進むにつれて、正常値の範囲内といわれる**5.6未満の割合が下がり**、注意が必要な**5.6以上の割合が増加**しています（図2）。

BMI判定同様に、この変化も誤差の範囲ではありますが、運動習慣や食習慣（間隔や食物繊維の摂取など）や睡眠などの改善を促す取り組みを検討する必要があります。



## [早食い等の自己認識について]

越前市では、2021年から「ゆっくり食べよう『プラス5回かめ！！』運動」を実施しています。しかし、「早食い」と自認している者の割合に**大きな変化は確認できません**でした（図3）。



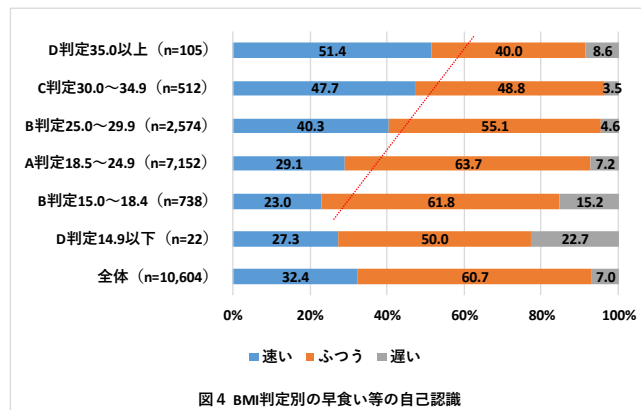
## [その他の項目について]

30分以上の運動習慣、歩行速度、就寝前の食事、朝昼夕の3食以外の間食や甘い飲み物、朝食の欠食と、それぞれの傾向に前年度からの大きな変化は確認できませんでした。

ただし、就寝前の食事、朝食の欠食は、わずかではありますが、年々、割合が低下しています。

## ◆2023年度の基礎的データ分析の結果

2020-22年度の結果と同様に、早食いほどBMIの数値が高くなる傾向にあります（図4）。※裏面につづく→



## (参考) データ分析の概要

・越前市より提供された「健診・レセプトデータ」（健診期間：R3.4～R4.5、レセプト期間：R3.6～R4.5/11,851名分）、全国健康保険協会福井支部より提供された「生活習慣病健診」（健診期間：R3.4～R4.3/7,968人分）、「特定（事業者）健診」（健診期間：R3.4～R4.3/1,999人分）の計21,818人分の結果を使用し、BMIやHbA1c（NGSP）などの数値結果と、喫煙習慣の有無や20歳からの体重変化の有無といった質問項目の結果に相関関係が見られるかをクロス集計によって確認した。



# ◆2023年度の基礎的データ分析の結果 (つづき)

加えて、**BMIの数値が高いほど、また、HbA1cの値が高いほど、20歳からの体重変化が「ある」割合が高くなっている**ことも、これまでの傾向と同様です (図5・6)。

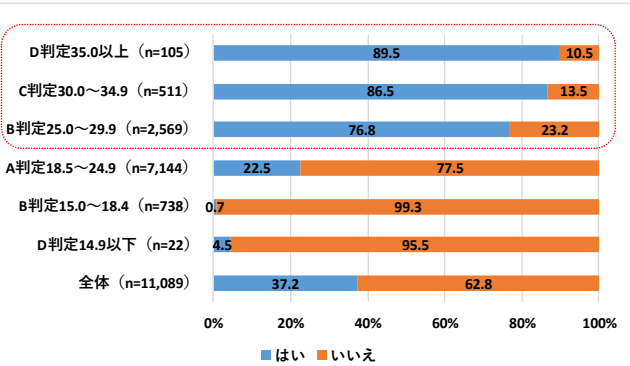


図5 BMI判定別の20歳からの体重変化の有無

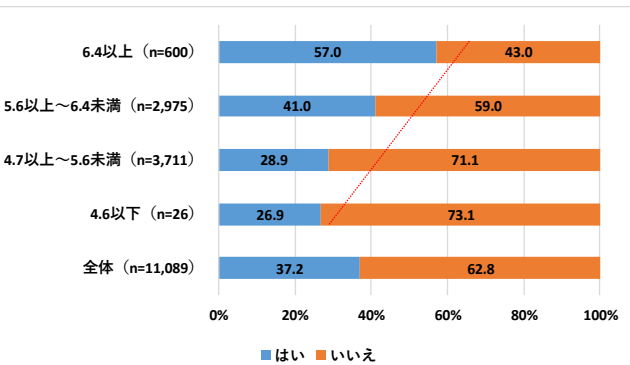


図6 HbA1c値別の20歳からの体重変化の有無

また、**20歳からの体重変化が「ある」人ほど、服薬 (血糖、血圧、脂質) している割合も高い傾向**になっていることも、前年と変わりありません (表1)。

これまで同様に「**早食いをしないこと**」「**体重変化の抑制**」を軸に、越前市における**生活習慣病予防対策**を行っていくことが必要と考えられます。

表1 20歳からの体重変化と服薬の有無

		20歳からの体重変化	
		あり	なし
全体 (n=11,089)		37.2	62.8
服薬 (血糖)	あり (n=661)	55.4	44.6
	なし (n=10,428)	36.0	64.0
服薬 (血圧)	あり (n=2,240)	53.8	46.2
	なし (n=8,849)	33.0	67.0
服薬 (脂質)	あり (n=1,551)	50.7	49.3
	なし (n=9,538)	35.0	65.0

なお、**BMIの数値が高い人は、「早食い」と自認していること**や、**20歳からの体重変化「あり」に加えて、睡眠で休養が十分とれて「いない」と回答する傾向**が高くなっています。

「**早食い**」と自認している人は、「**就寝前に食事**」をしている割合が高くなっています。

加えて、「**就寝前に食事**」をしている人は、「**朝食の欠食**」の割合が高まります。

さらに、「**朝食の欠食**」は、**20歳から体重の変化が「あり」、睡眠で休養が十分とれて「いない」**の傾向が高まっています。

そして、**睡眠で休養が十分とれて「いない」とする人は、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施「していない」**傾向が高くなっています (図7)。

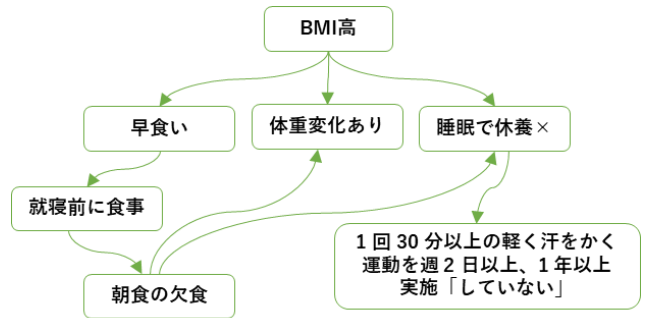


図7 BMI数値が高い人の傾向

※詳細は、別紙「健康管理分析表・生活習慣病健診・特定 (事業者) 健診 クロス集計 (P表) 令和5年度」を参照ください。

以上を勘案しますと、

**若年時から、体重変化に気を配る生活を送り**

- ・汗をかく運動を習慣化する (歩く)
- ・早食いをなくす、就寝前の食事や朝食の欠食をなくす (食べる)
- ・睡眠の質を高める (寝る)

ことで、**BMI値の改善を促す取り組みが重要**と考えられます。

**BMI値が高い人ほど、生活習慣の改善に取り組む意思が強い傾向**もみられます (図8) が、**行動に移し継続できるよう、職場や家族など周囲の人の協力や支援も不可欠**です。

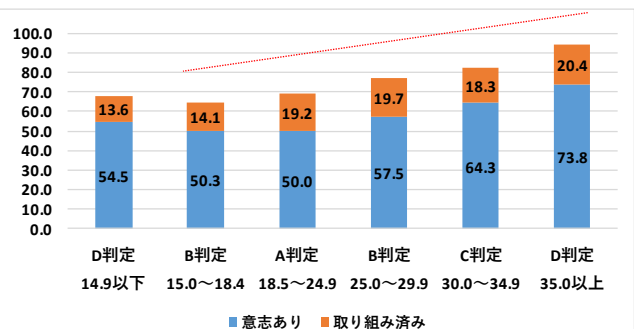


図8 生活習慣の改善